

氣之精華曰眼 (15/06/2010)

《靈樞·大惑論》曰繼“血之精華絡”，下一句便是“氣之精華曰眼。”
原句是“其氣氣之精華曰眼”，多了“其氣”兩個字(氣即氣穴，在眼指精華匯聚之處)，但多數校注均認為無這兩個字。氣指肺臟；曰眼，即眼球的白色的部份，包括眼球前部的結膜和整個穹窿部份，包圍着黑睛，入稱曰睛。這句話的意思是肺臟的精華匯聚於曰睛。曰睛屬肺，而肺主氣，故曰睛名為氣輪。《靈樞·決氣篇》提到：“氣脫則目下明。”中醫認為肺主氣，司呼吸，若然呼吸暢順，肺氣調和，氣血流暢，目得所養則視物清晰；假如肺氣耗脫，呼吸不暢，臟腑氣血虛衰致目失濡養，則視物昏暗不明。

肺系受邪，容易反映於曰睛的部份。若風熱犯肺，可見曰睛紅赤，結膜充血、水腫、眼垢黃粘等症狀。穹窿現壅色，多為肺氣不足或肺陽氣虛小兒最常見，可能有風邪侵犯。若有風寒外感，肺氣不宣，除惡寒外，還可見流涕多淚清稀。

在治療風熱外感的中藥方面，有不少藥材除疏散風熱外，還具有明目的作用，如桑葉、菊花能清肝明目，蟬蛻、木賊明目退翳，蔓荊子清利頭目，上述藥材主用於風熱上攻於目，引起目赤腫痛，多淚或眼乾，目生翳障，常與夏枯草、決明子、蔓荊子治眼疾的中藥同用。

說到風熱上攻引發的目赤腫痛，我在臨床上常常建議病人使用一種簡單的方法。可取野菊花一撮，放於杯中，加入剛煮沸的熱水至半杯左右，蓋着約5分鐘，然後拿起杯蓋，立刻把頭移近杯口，讓熱氣薰蒸眼2-3分鐘，可重複多次，亦可把野菊花水放入微波爐翻熱再用。熱氣具有擴張眼部血管，加快血流，加速消除眼部的代謝廢物和炎症產物的作用，同時野菊花有顯著的抗炎作用，其所含的揮發油及其他成份對致炎因子引起的炎症有類似的消炎作用。如無野菊花，亦可同杭菊代替。

補肺養眼湯 (2人量)

鹿茸 60克、黨參 30克、杞子 15克、核桃仁(碎)30克、茯苓 20克、北杏 15克、鮑魚乾 100-200克、瘦棗 200-300克。洗淨材料，以清水8-10碗煎約2-3小時，至剩2-3碗水，調味即可飲服。本方有補益肺氣，益肝明目的作用，適合肺虛氣弱，視力模糊的人服用。

鮑魚又名明目魚，其味甘或性平，有滋陰清熱，益精明目的作用，適合有青光眼、目障障之人食用。它是一種高蛋白，低脂肪的食品，適宜久病體虛，例如各種癌症患者及放療化療後食用。鮑魚味甘含鮑魚素I和II，研究顯示有抑制癌細胞的作用。鮑魚殼入名石決明，中醫用其入藥，治療高血壓，鮑魚本身亦有降壓的輔助作用。